

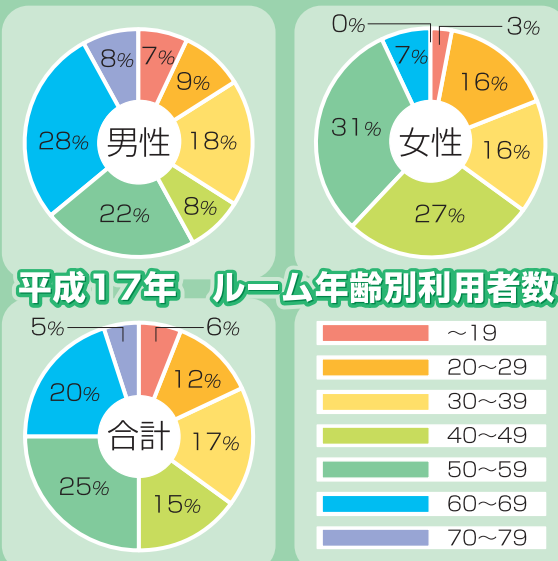
Let's Fitness!!

フィットネスルームで

頑張っています！私たち。

楽しいひととき

フィットネスルームの充実したマシンを紹介します。



平成17年 年間利用回数 ベスト10

- 1 上田 敬一 さん 143回
- 2 伊藤 忠義 さん 123回
- 3 宇野 博 さん 112回
- 4 宮田 重之 さん 106回
- 5 伊藤 倍美 さん 99回
- 6 今福 京子 さん 91回
- 7 富田 強 さん 84回
- 8 増田 禮三 さん 83回
- 9 野村 正宏 さん 80回
- 10 川元 雅世 さん 74回



腹筋台

▲足を固定することで、正しい腹筋エクササイズが何回もできます。



背筋用マシン

▲腰痛緩和、姿勢矯正に必須アイテム。



トレッドミル

▲ウォーキングから心肺機能向上のジョギングまで利用できる。



エアロバイク

▲ひざに負担をかけず、脂肪燃焼効果がある。



2005年 最多利用者
上田 敬一 さん (31歳)

通いはじめて2年半になりますが、生活の一部になっています。10kg体重が減りキープしています。

おかげ様で楽しいひとときを過ごさせて頂いています。私達夫婦は毎週月・木曜日に来ています。みんなと友達になれて身体も元気になり、だんな様も喜んでます!!



雪山 ツヤ さん (65歳)



ダンベル

▲1~10kgまで自分の目的にあわせて筋力up。



胸筋用マシン

▲鍛えにくい胸の筋肉をターゲットにしたトレーニング。



脚筋用マシン

▲ヒップアップの効果。親指側に力を入れると内モモがしまる。



エアロペディカル

▲大きな動作で全身の筋肉を使います。反対に回すと背面が強化。

撮影協力 (有)フィットネスプログラムズ メッツ所属 ほうどスポーツクラブフィットネスルーム アドバイザー 酒井田 奈々

- 設置マシン**
- 心肺持久力系マシン
 - ランニングマシン...2台
 - ウォーキングマシン...1台
 - 自転車漕ぎマシン...6台
 - 階段のぼりマシン...1台
 - 筋力系マシン
 - 胸筋用マシン...1台
 - 背筋用マシン...1台
 - 脚筋用マシン...1台
 - ダンベル1~10kg...1組
 - 腹筋台...1台
 - 背筋台...1台

★印は、初回講習開設日(10:00~、14:30~、18:00~)

開設時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:00	○	休	休	○★	○	○★	○
14:00 ~ 16:00	○	休	○	○★	○	○★	休
17:30 ~ 20:30	○	休	○	○★	○	休	休

使用料金表

	ほうどスポーツクラブ会員	非会員
一般(高校生以上)	1回 200円 (11回券:2,000円) ※使用時 会員に限ります	1回 300円 (11回券:3,000円)
中学生	1回 100円 (11回券:1,000円) ※使用時 会員に限ります	1回 200円 (11回券:2,000円)

さあ！あなたも一緒に汗を流しましょう。



こんにちは！
フィットネスルームのスタッフです！

私たちスタッフは、中学生から高齢者まで幅広い方々の「健康づくり・体力づくり」のお手伝いをさせて頂いています。いつも笑顔で元気がよくがモットーです。どうぞお気軽に、**町民体育館1Fのフィットネスルーム**をのぞいてみて下さい。スタッフ一同、お待ちしております。

